

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

RENATA GUELFÍ

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: uma proposta de intervenção

Curitiba

2013

RENATA GUELFÍ

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: uma proposta de intervenção

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Módulo IV do Curso de Especialização em Saúde para Professores do Ensino Médio e Fundamental. Coordenaria de Integração de Educação a Distância da Universidade Federal do Paraná, como requisito à obtenção do título de especialista.

Orientadora: Prof^a Janyne Dayane Ribas

Curitiba

2013

TERMO DE APROVAÇÃO

JANYNE DAYANE RIBAS
LUCIANA PUCHALSKI KALINKE
PRISCILA MINGORANCE

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: uma proposta de intervenção

Trabalho apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Alimentação Saudável: uma proposta de intervenção, pela seguinte banca examinadora:

PROF^a. MESTRE JANYNE DAYANE RIBAS
Orientadora.

PROF^a. DOUTORA LUCIANA PUCHALSKI KALINKE

PROF^a. MESTRE PRISCILA MINGORANCE

Curitiba, 16 de dezembro 2013.

RESUMO

GUELF, R. **Alimentação Saudável**. 2013. Monografia (Especialização em saúde para professores do ensino fundamental e médio) – Universidade Federal do Paraná.

As crianças necessitam de cuidados quanto a sua alimentação, pois nesta fase estão se desenvolvendo, crescendo e descobrindo novos hábitos alimentares. Tais hábitos podem ser influenciados tanto pelos pais, como pelo convívio com outras crianças e adultos. Hoje a maioria das crianças não se alimenta corretamente, preferindo alimentos industrializados, ricos em gorduras, açúcares e outros aditivos químicos que prejudicam a saúde, o aprendizado e até mesmo o desenvolvimento. A alimentação adequada no ambiente escolar garante bem-estar, ânimo, atenção e facilidade para aprender, além de contribuir para uma boa qualidade de vida. Alimentação saudável consiste de carboidratos, proteínas, lipídios, fibras, vitaminas, minerais e água, porém a maioria das pessoas não se alimenta corretamente, ou seja, há uma grande diferença entre a alimentação real e a ideal. Procurando alcançar esta mudança de hábitos, implantamos através deste projeto ações de educação alimentar e nutricional que tem por objetivo contribuir para mudanças de hábitos alimentares como também incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis, servindo como instrumento de orientação e também incentivo aos alunos e em extensão aos seus familiares. Quanto a metodologia inicialmente realizamos a sondagem dos hábitos alimentares por meio de um diário alimentar e discussão sobre os dados coletados. Na sequência foram aplicados e fixados conceitos por meio de atividades lúdicas e direcionadas, inclusive por meio da orientação de um profissional da área da nutrição, procuramos dar ênfase nos aspectos da importância de uma alimentação de qualidade e direcionando os alunos a transmitirem aos seus familiares os conhecimentos adquiridos, contribuindo para a transformação dos hábitos alimentares, uma vez que a assimilação e compreensão foi perceptível na execução do projeto.

Palavras-Chave: Alimentação saudável, hábitos alimentares, gorduras e açúcares.

ABSTRACT

GUELFÍ, R. Healthy Eating. 2013. Monograph (Specialization in health for teachers of elementary and middle school) - Federal University of Paraná .

Children need care about their food , because at this stage are developing , growing and discovering new eating habits . Such habits can be influenced both by parents and by socializing with other children and adults . Today most children are not fed properly, preferring processed foods , high in fats , sugars and other chemical additives that harm the health , learning and even development. Adequate nutrition in the school environment ensures well -being , mood , attention and ability to learn , and contribute to a good quality of life . Healthy diet consists of carbohydrates , proteins , lipids, vitamins, minerals and water, but most people do not feed properly, ie there is a big difference between the real and the ideal power . Looking achieve this change of habits , actions implemented through this project of food and nutrition education that aims to contribute to changes in eating habits and also encourage the consumption of healthier foods , serving as an instrument of guidance and encouragement to the students and also in extension their relatives. Regarding the methodology initially conducted the survey of dietary habits through a food diary and discussion about the data collected . Following were applied and fixed concepts through play and directed activities , including through the guidance of a professional in the field of nutrition , we seek to emphasize the aspects of the importance of quality food and directing students to convey their relatives the acquired knowledge , contributing to the transformation of eating habits , since the assimilation and understanding was noticeable in project execution .

Key words: Healthy eating, diet, fats and sugars

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Pirâmide Alimentar.....	14
------------------------------------	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	8
1.2	OBJETIVOS	10
1.2.1	Objetivo geral.....	10
1.2.2	Objetivos específicos.....	10
2	ALIMENTAÇÃO, ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E MÁ ALIMENTAÇÃO	11
2.1	PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	12
2.2	OS GRUPOS DOS ALIMENTOS	13
2.3	A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	16
2.4	O PAPEL DA ESCOLA	17
3	METODOLOGIA	19
3.1	SUJEITOS E LOCAL DA INTERVENÇÃO.....	19
3.2	TRAJETÓRIA METODOLÓGICA.....	20
4	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
	REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

Segundo Bogdonof e Levine (1998), atualmente, um número cada vez maior de pessoas estão se conscientizando que a ingestão de determinados tipos de alimentos tem influência não somente na aparência e no bem-estar geral, mas também na qualidade e expectativa de vida.

Tendo em vista, que a alimentação infantil escolar deve ser nutricionalmente equilibrada, contendo alimentos saudáveis, procurando evitar ao máximo o uso de alimentos industrializados em sua composição, como também colaborar na formação de consumidores conscientes e na prevenção de problemas de saúde decorrentes de uma alimentação inadequada. É na infância que as crianças formam seu hábito alimentar, faz-se necessário dar condições para que a formação alimentar seja iniciada o mais cedo possível. A escola deve participar de forma eficaz na implantação destes hábitos alimentares variados e saudáveis, uma vez que os alunos passam grande parte do dia nesses estabelecimentos e fazem algumas de suas refeições nestes locais.

Outro aspecto a ser analisado é a maneira como os alimentos são oferecidos às crianças tanto na escola como em seus lares, pois também podem influenciar nas escolhas feitas, pois estes, de acordo com sua apresentação facilitam ou dificultam sua ingestão pelas crianças.

Na infância, a boa nutrição é indispensável para o crescimento e desenvolvimento adequado, tanto físico quanto psicológico, sobretudo no que diz respeito ao bom rendimento escolar. Neste período, devem ser introduzidos os bons hábitos alimentares, que permanecerão durante a adolescência e na vida adulta (DUTRA-DE-OLIVEIRA, 1998)

De acordo com Koivisto & Rozin apud Ramos & Stein (2008) o comportamento alimentar dos alunos é determinado em primeira instância pela família, da qual ela é dependente e, secundariamente, pelas outras interações psicossociais e culturais da criança.

Nesse sentido é fundamental que ações coerentes quanto à alimentação, sejam realizadas nas escolas como intuito de promover entre as crianças escolhas alimentares saudáveis, nutritivas e saborosas/prazerosas, de modo a

fazer com que seja possível, dirimir problemas alimentares como desnutrição e obesidade infantil. (COLIN & TAKAGI, 2003)

O presente projeto visa auxiliar o desenvolvimento alimentar das crianças do 6º ano da Escola Estadual Guido Strube, uma vez que a maioria das crianças dessa faixa etária é estimulada a ingerir alimentos gordurosos, ricos em açúcar, os quais não suprem a necessidade nutricional necessária para o desenvolvimento integral relativo a essa idade.

Nessa perspectiva é fundamental propiciar condições de concretização dos conceitos relativos ao tema, disponibilizando um atendimento as preferências alimentares das crianças, bem como adequando as refeições fornecidas pela instituição no que concerne aos aspectos nutricionais.

Lembrando que uma alimentação correta, ou seja, aquela que supre de maneira eficiente todas as necessidades diárias, serve como base para a saúde física e mental, exercendo grande influência sobre o desenvolvimento, a aparência e longevidade do indivíduo (*JUCHEN, 2006*). É imprescindível estimular práticas alimentares saudáveis nas crianças, por meio da oferta de alimentos nutritivos, através da exposição e do ato de provar, buscando influenciar em seus hábitos alimentares.

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Contribuir para a mudança de hábitos alimentares dos alunos, promovendo uma reeducação alimentar em busca de uma melhor qualidade de vida.

1.2.2 Objetivos específicos

- a) Organizar um cardápio diário adequado à idade dos alunos;
- b) Promover um dia específico para o consumo de determinados alimentos (frutas e legumes);

- c) Sensibilizar os alunos quanto à importância de uma alimentação saudável;
- d) Promover palestras sobre o tema, alimentação saudável para os alunos;

2 ALIMENTAÇÃO, ALIMENTAÇÃO SAÚDÁVEL E MÁ ALIMENTAÇÃO

A alimentação é um ato voluntário e consciente. Ela depende totalmente da vontade do indivíduo e é o homem quem escolhe o alimento para o seu consumo. A alimentação está relacionada com práticas alimentares, que envolvem opções e decisões quanto a quantidade; tipo de alimento que comemos; quais os que consideramos comestíveis ou aceitáveis para nosso padrão de consumo. (BRASIL, 2007)

A alimentação saudável, além de proporcionar prazer, fornece energia e outros nutrientes que o corpo precisa para crescer, desenvolver e manter a saúde. Esta deve ser a mais variada possível para que o organismo receba todos os tipos de nutrientes. (EUCLYDES, 2000)

A má alimentação é um dos fatores que contribui para o surgimento de doenças crônico-degenerativas no ser humano, que são hoje a principal causa de mortalidade no adulto. (RAMOS & STEIN, 2000)

Neste contexto, faz-se necessário articular formas eficazes de melhorar a alimentação, principalmente de nossas crianças nos dias atuais, uma vez que, de acordo com Angelis in Ramos & Stein (2008):

É na infância que o hábito alimentar se forma, é necessário, o entendimento dos seus fatores determinantes, para que seja possível propor processos educativos efetivos para a mudança do padrão alimentar da criança.

Ainda de acordo com Ramos, Stein, (2008):

Os alimentos ou tipo de alimentação que os indivíduos consomem rotineiramente e repetidamente no seu cotidiano caracterizam o seu hábito ou comportamento alimentar. (...)

(...) no caso específico das crianças, o hábito alimentar caracteriza-se fundamentalmente pelas suas preferências alimentares. As crianças dessa faixa etária acabam consumindo somente alimentos de que gostam, entre os disponíveis no seu ambiente, refutando aqueles de que não gostam.

A tendência das preferências alimentares das crianças na idade pré-escolar conduz ao consumo de alimentos com quantidade elevada de carboidrato, açúcar, gordura e sal, e baixo consumo de alimentos como vegetais e frutas, se comparadas às quantidades recomendadas. Esta tendência é originada na socialização alimentar da criança e depende, em grande parte, dos padrões da cultura alimentar e grupo social ao qual ela pertence.

O acesso aos alimentos atualmente, é determinado pela estrutura socioeconômica, por isso podemos considera-lo complexo e variável devido as políticas econômicas, social, agrícola e agrária.

Os maus hábitos alimentares, especialmente aqueles que acarretam a obesidade infantil, produzem problemas de saúde imediatos e também em longo prazo, visto que cerca de 60% de crianças obesas sofrem de hipertensão, hiperlipidemias e ou hiperinsulinemia (ALMEIDA, NASCIMENTO & QUALOTI, 2002). Na vida adulta, a alimentação obtida desde a infância contribui fortemente para o aparecimento de doenças crônico-degenerativas.

2.1 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O Ministério da Saúde elaborou um manual com os principais passos para desenvolver uma alimentação saudável, dentre estes, cito os passos mais relevantes de acordo com o estudo.

Para o Brasil, (2007)

6º Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

Desde cedo a criança deve acostumar-se a comer alimentos variados. Só uma alimentação variada evita a monotonia da dieta e garante a quantidade de ferro e vitaminas que a criança necessita, mantendo uma boa saúde e crescimento adequados.

O ferro contido nos alimentos é melhor absorvido quando a criança recebe, na mesma refeição, carne e frutas ricas em vitamina C. A formação dos hábitos alimentares é muito importante e começa muito cedo. É comum a criança aceitar novos alimentos apenas após algumas tentativas e não nas primeiras. O que pode parecer rejeição a estes alimentos é resultado do processo natural da criança em conhecer sabores e texturas diferentes e da própria evolução da maturação dos reflexos da criança.

Os alimentos devem ser oferecidos separadamente, para que a criança aprenda a identificar as suas cores e sabores. Sugere-se colocar as porções de cada alimento no prato, sem misturá-las.

7º Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

As crianças devem acostumar-se a comer frutas, verduras e legumes desde cedo, pois esses alimentos são importantes fontes de vitaminas, cálcio, ferro e fibras.

Para temperar os alimentos, recomenda-se o uso de cebola, alho, óleo, pouco sal e ervas (salsinha, cebolinha, coentro).

8º Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Usar sal

com moderação. Açúcar, sal e frituras devem ser consumidos com moderação, pois o seu excesso pode trazer problemas de saúde no futuro. O açúcar somente deve ser usado na alimentação da criança após um ano de idade. Esses alimentos não são bons para a nutrição da criança e competem com alimentos mais nutritivos. Deve-se evitar alimentos muito condimentados (pimenta, mostarda, “catchup”, temperos industrializados).

9º Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados. Para uma alimentação saudável, deve-se usar alimentos frescos, maduros e em bom estado de conservação. Os alimentos oferecidos às crianças devem ser preparados pouco antes do consumo; nunca oferecer restos de uma refeição.

Para evitar a contaminação dos alimentos e a transmissão de doenças, a pessoa responsável pelo preparo das refeições deve lavar bem as mãos e os alimentos que serão consumidos, assim como os utensílios onde serão preparados e servidos. Os alimentos devem ser guardados em local fresco e protegidos de insetos e outros animais. Restos de refeições que a criança recusou não devem ser oferecidos novamente.

10º Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação. As crianças doentes, em geral, têm menos apetite. Por isso, devem ser estimuladas a se alimentar, sem, no entanto, serem forçadas a comer. Para garantir uma melhor nutrição e hidratação da criança doente, aconselha-se oferecer os alimentos de sua preferência, sob a forma que a criança melhor aceite, e aumentar a oferta de líquidos.

Para a criança com pouco apetite, oferecer um volume menor de alimentos por refeição e aumentar a frequência de oferta de refeições ao dia. Para que a criança doente alimente-se melhor, é importante sentar-se ao lado dela na hora da refeição e ser mais flexível com horários e regras. No período de convalescença, o apetite da criança encontra-se diminuído. Por isso, recomenda-se aumentar a oferta de alimentos nesse período, acrescentando pelo menos mais uma refeição nas 24 horas.

Enquanto a criança come com sua própria colher, a pessoa responsável pela sua alimentação deve ir oferecendo-lhe alimentos com o uso de outra.

2.2 OS GRUPOS DOS ALIMENTOS

Com base na Pirâmide Alimentar, desenvolvida pelo Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (1997), para crianças, poderemos atingir a meta de proporcionar uma alimentação saudável e equilibrada.

A seguir temos a base alimentar da pirâmide dos alimentos, através dos grupos alimentares. (HSSM, 2009)

Pirâmide Alimentar

- Grupo 1 = cereais, massas, pães, raízes e tubérculos.

- Grupo 2 = legumes e vegetais folhosos.
- Grupo 3 = frutas.
- Grupo 4 = carnes, ovos, nozes e leguminosas.
- Grupo 5 = leite, iogurte e queijo.
- Grupo 6 = açúcares e gorduras.



Figura 1 - Pirâmide Alimentar

*** O desenho da Pirâmide Alimentar foi desenvolvido pela Nutroclínica®, de Curitiba – PR.**

Grupo 1 = cereais, massas, pães, raízes e tubérculos.

Carboidratos - a base da pirâmide é composta de carboidratos. Para que a criança tenha a ingestão adequada de energia, é preciso que sua alimentação diária seja composta de seis porções de alimentos desse grupo.

Exemplo:

Café da manhã: pão;

Lanche: fubá;

Almoço: arroz e batata;

Lanche: biscoito;

Jantar: macarrão;

Grupo 2 = legumes e vegetais folhosos.

A criança deve comer pelo menos três porções desses alimentos por dia. Sopas, pastéis ou tortas de legumes ajudam a aumentar o número de alimentos desse grupo no dia-dia da criança. Alternando o uso de legumes com vegetais folhosos. Por exemplo, um dia ofereça abobrinha e, no outro, couve, ora cozidos, ora crus.

Grupo 3 = frutas.

É conveniente que a criança coma três porções de frutas diferentes diariamente. Caso frutas, *in natura*, não sejam apreciadas, salada de frutas e sorvete caseiros é boa opção. Para estimular o consumo de frutas, deixar as frutas à vista. Levar a criança ao supermercado e pedir a ela que ajude a escolher as frutas, fazer salada de frutas e colocar pequena porção de leite condensado, cremes ou sorvetes.

Grupo 4 = carnes, ovos, nozes e leguminosas.

A criança deve comer de duas a três porções desse grupo diariamente. Basta incluir um pedaço pequeno de carne no almoço e no jantar, que pode ser substituído por ovos, frango, peru ou peixe. E adicionar uma leguminosa (feijão, soja, grão-de-bico, lentilha ou ervilha) no almoço ou no jantar.

Grupo 5 = leite, iogurte e queijo.

Dois a três copos diariamente (500 a 750 ml) são suficientes. Pode ser simplesmente bebidos ou usados em diversas preparações, como sopas, purês, sorvetes, gelatina.

Grupo 6 = Gorduras e açúcar.

Deve-se ter moderação com gorduras e açúcares. Recomendado 3 colheres (chá) de óleo vegetal em cada preparação e açúcar uma dose diária de dois gramas por quilo de peso.

Vitaminas e Minerais.

Dentre os grupos de alimentos, temos as vitaminas e os minerais que são de extrema importância no complemento da alimentação. Veja abaixo as principais vitaminas e minerais, presentes nos alimentos e saiba qual o benefício que ela trás à saúde da criança: (HSSM, 2009)

- a) Vitamina A = Essa vitamina participa intensamente do crescimento e, além disso, aumenta a resistência contra doenças infecciosas. De 4 - 6 anos = 500 microgramas de vitamina A ao dia. Encontra-se no: leite integral, cenoura, abóbora, espinafre, vegetais verdes escuros, manga ou mamão ou laranja ou abacaxi ou tangerina.
- b) Vitamina C = É importante para regular o funcionamento do organismo, protegê-lo de doenças infecciosas e melhora absorção de ferro. Até os 10 anos de idade, para atingir as recomendações é necessário a ingestão de ½ copo de suco de laranja ou um copo de suco de goiaba ou seis morangos ou suco de acerola.
- c) Cálcio = Importante para a formação dos ossos. Para se atingir as recomendações de cálcio até os 10 anos é necessário a ingestão de três copos de leite ou iogurte (750ml). Outra opção é tomar dois copos de leite ou iogurte e incluir duas fatias de queijo.
- d) Ferro = O ferro previne a anemia. Até os 10 anos, a criança precisa de 10mg/dia de ferro: dois pedaços de carne e 3 colheres de sopa de leguminosas (feijão, lentilha ou ervilha). E ainda vegetais folhosos verdes, como o espinafre ou outra opção é o fígado de qualquer animal. Os alimentos enriquecidos com ferro, leite e cereais, podem ser boas opções. Para melhor absorção de ferro, consumir com as refeições alimentos ricos em vitamina C.

2.3 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

A alimentação consiste em obter do ambiente uma série de produtos, naturais ou transformados, que conhecemos pelo nome de alimentos, que contêm substâncias químicas denominadas nutrientes.

A alimentação é, assim, um processo de seleção de alimentos, fruto das preferências, das disponibilidades e da aprendizagem de cada indivíduo,

processo esse que lhe permite escolher e distribuir as refeições ao longo do dia, de acordo com os seus hábitos e condições pessoais. Trata-se de um processo voluntário, determinado por fatores cognitivos, socioeconômicos, emocionais, psicológicos, afetivos e culturais. (NUNES e BREDA, 2003)

Com base na citação anterior fica claro que não é tão simples alimentar-se de forma saudável, visto que demanda de vários fatores a execução de uma dieta alimentar correta, principalmente para as crianças, uma vez que estas estão em um período de aprendizagem, formação, aquisição de novos conceitos. Verifica-se nesse ponto a necessidade urgente de bons conselhos, no intuito de uma formação de hábitos alimentares saudáveis.

Segundo Danelon, (2006) atualmente a ferramenta mais segura e eficiente para combater distúrbios nutricionais, é o investimento em medidas de saúde que dependem, por sua vez, dos interesses dos gestores das políticas públicas. Essas medidas incluem mudanças nas propagandas de alimentos e guloseimas destinadas ao público infantil, modificações no teor de gordura e açúcar dos alimentos, estímulo às famílias à prática de atividades físicas e, principalmente, a utilização da escola como local no qual as questões nutricionais possam ser debatidas e transmitidas às crianças.

Nesse sentido, o ideal seria que as escolas procurassem atender da melhor maneira possível a demanda da boa alimentação, buscando recursos por intermédio de locais autorizados, de modo a ofertar uma refeição escolar adequada às necessidades nutricionais de seus alunos, melhorando assim também o rendimento de aprendizagem.

2.4 O PAPEL DA ESCOLA

A educação alimentar dirigida as crianças pode contribuir para a formação de hábitos alimentares adequados, uma vez que o comportamento na vida adulta depende do aprendizado na infância. (VALLE & EUCLYDES, 2003)

A promoção de saúde no ambiente escolar vem sendo fortemente recomendada por órgãos internacionais, pois as crianças maiores de cinco anos habitualmente se acham excluídas das prioridades estratégicas das políticas

oficiais de saúde, apesar de biológica, nutricional e socialmente suscetíveis. (BIZZO e LEDERM, 2005)

O tema de promoção de saúde na escola torna-se um eixo importante em nível nacional, deixando clara a visão de que a escola é um espaço de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento importante, no qual se adquirem valores fundamentais. A escola é o lugar ideal para se desenvolverem programas da Promoção e Educação em Saúde de amplo alcance e repercussão, já que exerce grande influência sobre seus alunos nas etapas formativas e mais importantes de suas vidas. (GONÇALVES, et al, 2008)

3 METODOLOGIA

3.1 SUJEITOS E LOCAL DA INTERVENÇÃO

O estudo será realizado na Escola Estadual Guido Strube, situada à Rua Jacarezinho, nº 1680, na cidade de Curitiba. Esta escola foi escolhida por atender crianças de uma faixa etária, que necessita de uma maior atenção, no que diz respeito a cuidados com a alimentação.

Possui um grupo efetivo de 28 professores e tem capacidade para atender 600 (seiscentos), alunos, com as seguintes modalidades: ensino fundamental séries finais, ensino médio e pós-médio (curso técnico), atendendo de acordo com o calendário escolar com funcionamento em período matutino das 07:30 às 11:50, período vespertino das 13:15 às 17:30 e noturno das 19:00 às 22:40. Esta instituição trabalha no sentido de reforçar hábitos e atitudes, visando uma melhor convivência social, procurando conscientizar os alunos da importância da socialização, bem como da aprendizagem de conhecimentos escolares. Com esta postura, busca um processo de ensino-aprendizagem que ofereça ações pedagógicas que sejam coerentes as necessidades de suas crianças, levando-os a reconhecer a importância do conhecimento para suas vidas. Dessa forma, a possibilidade de aprendizagem de novos e diferentes conceitos torna-se maior. Participarão deste projeto 38 crianças do 6º ano do ensino fundamental. A escolha destes sujeitos foi devido a observação da faixa etária de alunos com a maior dificuldade de se alimentar adequadamente.

3.2 TRAJETÓRIA METODOLÓGICA

O Projeto foi aplicado em uma turma de 6º ano com 38 alunos, onde inicialmente fora realizada a coleta sobre seus hábitos alimentares, na sequência palestra com nutricionista e apresentação de vídeos educativos, experimentação de cardápios e realizado fechamento com opiniões sobre a adequação do cardápio escolar.

1ª etapa: Com objetivo de traçar um panorama informativo para auxiliar na intervenção do projeto, coletou-se informações sobre hábitos, preferências alimentares e nível econômico por meio de um diário alimentar e discussão em sala.

2ª etapa: Profissionais da área de nutrição para ministrar palestras aos alunos, enfatizando a importância de se desenvolver um padrão alimentar variado e nutritivo. Motivando-os perceber a importância do envolvimento dos pais na conduta alimentar de seus filho.

3ª etapa: Apresentação de vídeos educativos e lúdicos demonstrando o quanto é importante e prazeroso ter uma alimentação que contemple cereais, vegetais, frutas, carne e leite em suas quantidades/porções corretas, como forma de incentivo ao consumo de uma alimentação saudável.

4ª etapa: Nesta etapa as crianças foram convidadas a experimentarem alimentos variados da merenda escolar, de acordo com o cardápio oferecido pela escola, dentro dos cinco grupos (cereais, vegetais, frutas, carnes, leite), tais alimentos foram apresentados várias vezes às crianças, de modo a induzi-las a reconhecer o sabores de cada um, motivando-as a incluí-los em sua dieta alimentar. É importante ressaltar que os alimentos ofertados à criança devem compor uma refeição balanceada, adequada às necessidades nutricionais necessárias a sua faixa etária.

5ª etapa: Nesta etapa fizemos a tentativa de obter a contribuição dos alunos do 6º ano, para a pesquisa, através de entrevistas e confecção de desenhos em sala de aula. Para subsidiar futuras adequações no cardápio escolar.

Vale ressaltar, que para a realização deste projeto contamos com a colaboração de um profissional da área de nutrição e utilizamos recursos áudio visuais: tv, vídeo, cartazes, sulfite, pincéis atômicos, e diferenciados alimentos para degustação, os quais foram fornecido pela escola e por mim.

Por último, fora realizada a avaliação do projeto e também dos resultados obtidos através da sensibilização dos alunos, para um maior cuidado com a formação dos hábitos alimentares, bem como uma modificação na sua alimentação dentro e fora do ambiente escolar.

4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A coleta de dados das rotinas alimentares e discussão em sala com os alunos foi de suma importância para a análise de seus hábitos, foi possível perceber como a grande maioria deles alimentam-se de maneira inadequada, com alto consumo de açúcar e gorduras e acabam por deixar de ingerir alimentos ricos em nutrientes. A palestra e os vídeos ajudaram sanar eventuais dúvidas sobre a importância de cada um dos grupos alimentares, qual deve ser o intervalo entre as refeições, a questão da quantidade e da qualidade dos alimentos a serem ingeridos, entre outras. Segundo dados da Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (FIBGE,1975),

A respeito do consumo de proteínas e calorias, apresentam uma situação alarmante: apenas 34,1% do povo brasileiro têm uma alimentação considerada adequada; 65,9% dos brasileiros alimentam-se de forma deficiente. Em outras palavras: de cada três brasileiros, dois não ingerem a quantidade suficiente de alimentos. (FIBGE,1975).

Visando contribuir com a mudança de hábitos, fora utilizado como recursos, vídeos educativos e lúdicos e a presença de um nutricionista que orientou a experimentação de alimentos variados dentro dos cinco grupos, experiência esta que nos surpreendeu com muitas crianças dizendo não gostar de determinados alimentos sem ao menos tê-los experimentado, neste momento foi possível incentiva-los a conhecer e consumir diferenciados alimentos, obtendo assim uma alimentação mais saudável e balanceada. Além disso, os alunos também participaram da elaboração e composição do cardápio que já fora ofertado pela instituição, o qual também poderia ser utilizado em seus lares.

A partir das atividades produzidas em sala de aula foi possível verificar que as crianças conseguiram assimilar e compreender a importância dos alimentos e de uma alimentação saudável e também que alimentar-se normalmente é ser capaz de comer quando se está com fome a continuar até ficar satisfeito, sendo capaz de escolher os alimentos adequados para melhor aproveitá-los, mesmo que isso requeira um pouco de seu tempo e atenção, mas também ocupa o lugar de apenas uma área importante, entre tantas, de sua vida.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar o trabalho, o objetivo primordial era o de sensibilizar as crianças o quanto é importante que a alimentação seja algo saudável e prazeroso e que é possível começar a mudança do hábitos alimentares a partir do ambiente escolar. Através do desenvolvimento das etapas do trabalho, conseguimos ir além do proposto inicialmente, os alunos perceberam a importância de alimentar-se de forma adequada e ainda aprenderam o quanto é valioso demonstrar aos seus familiares o bem que acarreta ao organismo uma alimentação balanceada e rica em nutrientes. Eles obtiveram a compreensão de que alimentar-se não significa apenas grande quantidade dos alimentos ingeridos, percebendo o benefício que os mesmos podem causar na estrutura e no funcionamento do organismo humano. E também tiveram a oportunidade de estar em contato com variados alimentos e experimentar novos sabores podendo trazê-los para sua rotina alimentar.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA S.S, NASCIMENTO P.C.B.D, QUAIONI T.C.B. **Quantidade e qualidade de produtos alimentícios anunciados na televisão brasileira**. Rev Saúde Pública. 2002.

BIZZO, M. L. G.; LEDER, L.; Educação Nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. Rev. Nutr. 18(5):661-667, set/out., Campinas, 2005.

BOGDONOFF e LEVINE. Guia Prático para uma Alimentação Rica e Saudável. Trad. de Adriana Ferreira e cols. Rio de Janeiro: LMI, 1998. 400 p.

BRASIL, Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. **Alimentação e nutrição no Brasil**; Maria de Lourdes Carlos Rodrigues. et al – Brasília: Universidade de Brasília, 2007.

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Disponível em: www.saude.gov.br/nutricao . Acesso em 20/05/2010.

DANELON, M., A., S.; DANELON, M., S.; SILVA, M. **Serviços de alimentação destinados ao público escolar: análise da convivência do Programa de Alimentação Escolar e das Cantinas**. Segurança Alimentar e Nutricional; Campinas, p.85-94, 2006.

DUTRA de OLIVEIRA, J.E.; **Macrominerais, Ciências Nutricionais**. São Paulo: Sarvier. 1998.

EUCLYDES, M.P. Alimentação Complementar. **Nutrição do Lactente**. 2 ED. Viçosa, 2006.

GONÇALVES, F. D.; CATRIB, A. M. F.; VIEIRA, N. F. C.; VIEIRA, L. J. E. S.; A **Promoção da saúde na educação infantil**. Com. Saúde Educ, v.12, n.24, p. 181-92, jan/mar. 2008.

NUNES, Emília. BREDA João. **Manual para uma Alimentação Saudável em Jardins de Infância**. Direção Geral de Saúde, Europress – 2003. Disponível em: <http://www.dgs.pt/upload/membro.id/ficheiros/i005536.pdf>. Acesso em 10/05/2010.

PARANÁ, Secretaria de Estado da Educação-SEED- **Diretrizes Curriculares Estaduais de Ciências**. Curitiba, 2008.

RAMOS, Mauren; STEIN, Lilian. **Desenvolvimento do comportamento alimentar infantil**. Jornal de Pediatria; 2000.

VALLE, J. M. N.; EUCLYDES, M. P.; **A formação dos Hábitos Alimentares na Infância: uma revisão de alguns aspectos abordados na literatura nos últimos dez anos**, Juiz de Fora – MG, 2003.